

Alimentação Saudável durante o Tratamento

Maísa Trevizan Nosse
Nutricionista Clínica e Esportiva Funcional
CRN/8 9026

Uma boa alimentação durante o período do seu tratamento vai ajudá-lo a se manter forte, dando ao seu corpo o suporte de nutrientes que ele necessita para uma boa recuperação e para manter o seu sistema imunológico (sistema de defesa do organismo) capaz de combater possíveis infecções. Com uma alimentação equilibrada o seu corpo responde melhor as medicações e também terá energia suficiente para enfrentar as terapias necessárias durante o seu tratamento.

Os efeitos colaterais variam para cada pessoa, porém o seu psicológico, sua saúde e seu peso também influenciam nos sintomas. Tenha um plano flexível de alimentação, e esteja preparado para as alterações no apetite.

Planeje as Refeições

Se você planejar com antecedência, não terá problemas com a sua alimentação nos períodos em que não estiver se sentindo tão bem. Alguns dias você pode não ter vontade de cozinhar, prepare comidas e deixe-as congeladas para consumir nesses dias de fraqueza, tenha também contato de bons restaurantes com serviço de entrega (não esqueça de ter certeza que esse restaurante tem um bom controle de qualidade e higiene dos alimentos, verifique se os cozinheiros usam tocas, máscaras para que a comida não te ofereça nenhum risco) ou peça ajuda de alguém próximo para preparar a sua refeição.

- Escolha alimentos ricos em nutrientes e vitaminas como: frutas, verduras e legumes.
- Não esqueça de se hidratar, tome pelo menos 8 copos de água mineral por dia. O consumo de água de coco também é indicado para consumo.
- Não fique mais de 4 horas sem se alimentar, mesmo sem fome consuma pelo menos uma fruta entre as grandes refeições (café da manhã, almoço e jantar)
- Na sua cozinha tente não utilizar utensílios de madeira dê preferência a utensílios de inox, silicone ou vidro.
- Tente evitar o consumo de produtos industrializados como refrigerante, temperos industrializados, carnes processadas (como presunto, calabresa e salame) e também tome cuidado com o excesso do consumo de doces.
- Durante a refeição evite consumir líquidos principalmente bebidas gaseificadas, pois elas podem interferir no seu apetite e também dificultar a digestão dos alimentos.

- Tenha sempre à mão alimentos fáceis e rápidos de preparar, como legumes lavados, porções de frutas picadas, nozes, iogurte e passas.
- Caso não consiga de alimentar direito ou esteja perdendo peso, você pode conversar com o seu médica ou nutricionista a possibilidade de tomar multivitamínicos ou suplementos alimentares.
- Tome muito cuidado com a higienização dos alimentos, frutas, verduras e legumes devem ser bem higienizados antes de consumir.
- Aproveite os dias que se sente bem para ir às compras e para cozinhar os alimentos antes de congelar.
- Mantenha uma lista de supermercado sempre à mão, sem a lista podemos esquecer itens importantes e levar itens que não estávamos precisando no momento.
- O alimento deve ter a consistência que você tolerar, se estiver com machucados na boca ou sentir dores ao mastigar opte por alimentos mais pastosos ou por uma sopa por exemplo.
- Evite alimentos muito salgados ou apimentados.
- Faça uma lista de alimentos que você tolera melhor para os dias que não estiver se sentindo tão bem, aprenda a conhecer o seu corpo e como ele reage ao ingerir alguns alimentos.
- Converse com um nutricionista caso tenha dúvidas sobre a sua alimentação.